ÎN DISCUȚIE:

Problema aclimatizării la Jocurile Olimpice de la Mexico

ALTITUDINEA ȘI PERFORMANȚA

● Consfătuire la Consiliul Științific UCFS

Pînă la cea de a XIX-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară mai sînt 3 ani. Destul de mult, gîndesc iubitorii sportului, dornici – desigur – să fie cît mai curînd martorii marii întreceri. Foarte puțin, spun în schimb specialiștii, aceia care se ocupă de pregătirea viitorilor participanți la competiția sportivă supremă. Și fără îndoială că, față de multitudinea și complexitatea problemelor legate de participarea la J.O. din 1968, acești trei ani vor trece pe nesimțite, trebuind priviți ca o perioadă scurtă, de muncă intensă. Pentru că, spre deosebire de alte ediții ale Jocurilor Olimpice, de data aceasta cele cinci cercuri vor străjui stadioanele și bazele sportive ale unui oraș cu o așezare geografică deosebită: MEXICO – 2240 DE METRI ALTITUDINE. Așadar, aclimatizarea pentru sportivii care vin de la înălțimi mult mai mici este o problemă de mare însemnătate, care va putea hotărî, în ultimă instanță, succesul în lupta pentru medaliile olimpice.

Un schimb de experiență util pe marginea primelor cercetări și experimente

Pretutindeni, în cercurile sportive ale lumii, se discută această chestiune a altitudinii, sînt răscolite bibliotecile, se aduc la lumină cercetările vechi, se fac altele noi. Nu-i lipsit de interes să arătăm că o delegație științifică franceză a și fost la fața locului, în Mexic, iar una engleză este gata de drum. Specialiștii suedezi și finlandezi vizează platourile înalte din Etiopia, drept viitoare tabere de pregătire pentru sportivii lor. Antrenorii japonezi folosesc, de pe acum, cu sportivii, măști speciale care reproduc aerul și atmosfera mexicană. În Uniunea Sovietică a avut loc un amplu simpozion pe tema aclimatizării, după care a văzut lumina tiparului o lucrare cu numeroase comunicări și observații ale experiențelor făcute în Pamir și Caucaz, la altitudini similare și chiar mai mari decît în țara viitoarei Olimpiade.

Problema preocupă îndeaproape și pe specialiștii români care, zilele trecute, s-au reunit într-o consfătuire organizată de Consiliul Științific al UCFS, avînd înscris acest punct pe ordinea de zi. La ședință au luat parte membri ai conducerii UCFS, reprezentanți ai Ministerului Sănătății și Prevederilor Sociale, medici, antrenori, metodiști.

În comparație cu J.O. de la Melbourne și Tokio, unde pentru europeni dificultatea principală a constituit-o diferența de fus orar, acum, în cazul Mexicului, se adaugă și altitudinea. Pe bună dreptate s-a spus că la Jocurile Olimpice ale anului 1968 lupta se va da nu numai între sportivi ci — în măsură aproape egală — între medici, fiziologi, biologi și tehnicieni ai sportului, care s-au ocupat de pregătirea loturilor.

În momentul de față, problemele principale care preocupă pe specialiști sînt, în linii mari, următoarele:

1. La ce gen de efort și în ce măsură este necesară aclimatizarea?

2. Cît timp durează o aclimatizare dobîndită în condiții apropiate de cele din Mexic și ce rol au asupra sportivului și a performanței trecerile alternative de la șes la altitudine și invers?

3. Dacă se poate realiza o adaptare artificială, în condițiile pregătirii la altitudine joasă?

4. Care este durata optimă a adaptării? Cu aproximativ cît timp înainte trebuie să plece loturile de sportivi la Mexico?

5. Ce regim de viață și de lucru grăbește adaptarea și care o întîrzie?

Boxeri și atleți români în condiții de „altitudine olimpică"

Ziarul nostru a publicat în două articole consecutiv rezultatele cercetărilor făcute de dr. ION DRAGAN cu un grup de boxeri, la cabana „Babele", pe un platou așezat la aceeași înălțime ca și Mexico. Puțin mai tîrziu, între 17 august și 15 septembrie din inițiativa Federației române de atletism (secretar general prof. Victor Firea), un grup de specialiști, sub conducerea dr. IONEL STĂNESCU, a efectuat experimente asemănătoare. Ascultîndu-i la consfătuire pe cei doi medici am văzut că în foarte multe puncte de vedere concluziile lor preliminare coincid. Deocamdată, bogatul material faptic cules nu a fost prelucrat și clasat în întregime.

Oricum, s-a constatat că:

a) Altitudinea exercită asupra organismului omenesc neadaptat o influență negativă, care se constată atît prin manifestări subiective (stare de rău) cît și prin simptome obiective (probe de laborator).

b) Calitățile fizice, starea humorală, excitabilitatea nervoasă suferă modificări, coborînd capacitatea sportivului de a realiza cea mai bună performanță.

c) Primele cercetări practice efectuate în țara noastră confirmă părerea unor specialiști de peste hotare că, după 2—3 zile de modificări moderate, dereglările maxime apar cam în a 7-a zi a șederii la altitudine, iar aclimatizarea se realizează aproximativ în 15 zile. **(La acest punct părerile sînt împărțite, unii cercetători indicînd 3 săptămîni sau chiar 45 de zile ca timp optim pentru aclimatizare).**

d) Starea de odihnă, de sănătate și echilibrul biologic permit o aclimatizare mai rapidă, starea de surmenaj ori de boală, dimpotrivă.

e) Aclimatizarea este un proces strict individual, ea trebuie urmărită și condusă de la sportiv la sportiv. Nu există o rețetă sau o metodă standard în privința aclimatizării.

f) Aclimatizarea este accesibilă oricărui sportiv, indiferent de disciplina practicată și de efortul pe care îl necesită.

Dr. Ionel Stănescu și prof. Nicu Alexe, candidat în științe pedagogice, au prezentat o serie de observații interesante, culese dintr-o amplă bibliografie iar dr. I. Drăgan s-a ocupat mai ales de aspectele de laborator ale cercetărilor, care sînt în linii mari cunoscute cititorilor noștri.

La acest capitol au adus prețioase contribuții biochimistul GH. HARALAMBIE și dr. BRADU FOTIADE, șeful serviciului de investigații funcționale la spitalul clinic Fundeni, care au colaborat la efectuarea experiențelor.

Gh. Haralambie a dezvoltat subiectul individualizării procesului de aclimatizare, arătînd că „noi trebuie să ne înarmăm cu date și teste efectuate în mod diferențiat pe sportivi și pe categorii de sportivi".

Ținîndu-se seama de faptul că hipobaria (presiunea atmosferică scăzută — — 588 mm la Mexico, față de 766 mm la nivelul mării) coboară presiunea parțială a oxigenului în sînge, și duce la ceea ce a fost denumit plastic foamea de aer", s-a stabilit că mai mult au de suferit sporturile în care efortul se face în condiții aerobe (consum mare de oxigen) și mai puțin acelea care necesită un efort anaerob, în apnee (cu respirația reținută). Din multitudinea disciplinelor sportive, din numeroasele forme de efort sportiv, apare și necesitatea diferențierii stricte a aclimatizării.

Concluzia specialiștilor argentinieni după Jocurile Panamericane, desfășurate la Mexico în 1955, a fost că ordinea ramurilor de sport în ceea ce privește tulburările provocate de altitudine ar fi următoarea:

1. CANOTAJ, 2. BOX, 3. LUPTE, 4. BASCHET, 5. CICLISM, 6. PENTATLON MODERN, 7. TENIS, 8. HALTERE, 9. POLO PE APĂ, 10. FOTBAL, 11. SCRIMĂ, 12 GIMNASTICĂ, 13. NATAȚIE. Tirul nu a fost examinat funcțional, iar atletismul, din cauza multitudinii probelor sale, trebuie plasat fracționat pe întreaga scară.

„Test-regata Reisseck" confirmă!

Plecînd de la această ordine, în care canotajul figurează pe primul loc, specialiștii austrieci au organizat anul acesta, la sfîrșitul lunii august, o regată-test, desfășurată pe lacul de acumulare Müldorfer, din Alpii Katintieni, la 2360 de metri altitudine. Observațiile asupra acestei experiențe au fost comunicate consfătuirii de dr. OCTAVIAN POPESCU care, împreună cu antrenorii emeriți Radu Hutan și Nicolae Navasart și cu trei caiaciști fruntași, a făcut deplasarea în Austria. La regata-test au mai luat parte specialiști și sportivi din Austria, Cehoslovacia, R. D. Germană, R. F. Germană, Olanda, Polonia și Ungaria.

Dr. O. Popescu a relatat că asupra tuturor sportivilor prezenți la Reisseck, altitudinea a avut o influență negativă, care s-a exprimat în scăderi ale performanțelor cu 6—10 secunde la caiac 500 metri. Sportivii care parcurgeau în mod obișnuit piste repetate de 500 și 1 000 metri, abia au reușit o singură cursă de 500 m și aceea încheiată cu multă greutate. Principalele dificultăți s-au văzut la respirație și, mai ales, la refacerea după efort care, după cum se știe, reprezintă un proces condiționat în primul rînd de oxigen.

În plus, asupra comportării sportivilor a influențat mult temperatura scăzută, aspect care nu trebuie de loc neglijat în aclimatizare.

Interesant pentru sportivi este că senzația de efort la altitudini era cu totul alta decît la șes. Starea de epuizare însoțită de sufocare apărea mai cu seamă în finiș, cînd sportivii ridicau strocul. De aceea, celor mai mulți, altitudinea le-a dat și o stare psihică de neliniște.

„A doua zi, a spus dr. Popescu, am fost nevoiți să coborîm, pentru că procesul de revenire după efortul depus întîrzia".

Temperatura, umiditatea, curenții de aer — factori de care trebuie să se țină seamă

Acesta este punctul de vedere al reputatului nostru meteorolog NICOLAE TOPOR, prezent și el la consfătuire.

Cercetările arată că aclimatizarea pentru condițiile din Himalaia durează 6 luni și abia după acest răstimp alpiniștii atacă marile piscuri. Dar, antrenîndu-se pentru înălțimi sportivii se acomodează nu numai la presiunea scăzută și aerul rarefiat ci și la condițiile de **temperatură, umiditate, curenți de aer care sînt într-o strînsă și indisolubilă legătură cu altitudinea.**

Anul acesta, experiențele de la cabana Babele s-au bucurat — printr-o întîmplare — de condiții atmosferice asemănătoare celor din Mexic. Dar, în mod normal, pe acest platou al Carpaților, temperatura, umiditatea și curenții de aer sînt cu totul diferiți. Nicolae Topor apreciază că există doar 2 la sută șanse ca condițiile climaterice din această vară să se repete în anii următori și, din acest motiv, apreciază că locul ales în Bucegi pentru experiențe nu poate fi socotit cel mai bun.

Este suficient un vînt de 20 m pe secundă pentru ca corpul omenesc să simtă temperatura reală a aerului cu 10 grade mai mică. La „Babele", temperatura medie a lunii septembrie este de 10 grade sau mai puțin, la Mexico ea urcă pînă la 25 de grade sau mai mult.

N. Topor opinează pentru un loc de pregătire a olimpicilor români care, chiar dacă nu se va afla la altitudine identică cu a Mexicului, se va apropia în schimb mai mult din punct de vedere al condițiilor atmosferice și a climei. Acest loc nu este, însă, chiar ușor de găsit!

Adaptarea la altitudine — un aspect al adaptării generale

Acest punct de vedere l-a expus **dr. MIRON GEORGESCU, directorul Centrului de medicină sportivă, arătînd că în pregătirea pentru J.O. trebuie să se țină seamă de legile generale ale adaptării și anume de:**

a) Punerea în valoare a rezervelor funcționale ale organismului.

b) Realizarea, în vederea aclimatizării, a unei stări perfecte de sănătate.

c) Urmărirea riguroasă a stării funcționale de moment la sportivii din loturile olimpice.

Vorbitorul socotește controlul medical ca unul din mijloacele cele mai importante legate de procesul adaptării. Trebuie găsiți indicii cei mai semnificativi ai aclimatizării și cercetat în amănunțime aspectul individual al proceselor care se petrec în organism.

Dr. Miron Georgescu propune ca studiile și cercetările noastre să se îndrepte mai puțin către legile generale ale adaptării (în general cunoscute din bogata literatură care există) și mai mult către teme metodice foarte concrete, de pildă regimul efort-odihnă în aclimatizare, mijloacele farmacologice și dietetice de grăbire a procesului aclimatizării etc.

Vorbitorul a propus ca în stadiul inițial, experimentele să se facă pe grupe de sportivi de pregătire și valoare medie, după care să se treacă la generalizarea datelor obținute.

Să nu ne speriem de aclimatizare

În încheiere lucrările consfătuirii a luat cuvîntul acad. prof. dr. GRIGORE BENETATO, președintele Consiliului Științific al UCFS.

„Este desigur greu — a spus cunoscutul nostru fiziolog — să tragem acum vreo concluzie, să hotărîm în mod categoric care este soluția bună și care nu. Problema aclimatizării n-o pot rezolva numai fiziologii, medicii sau biochimiștii, fără ajutorul și colaborarea directă a antrenorilor, a metodiștilor.

Aici s-au spus multe lucruri interesante și utile. Aș dori, ca o primă concluzie, să arăt că nu există nici un motiv să ne speriem de aclimatizare. Subliniez: **orice organism sănătos se poate adapta perfect la hipobarie și hipoxie, orice sportiv bine pregătit poate obține performanțe excelente în condiții de altitudine!** Experiența a dovedit în mod strălucit aceasta.

Aclimatizarea, menținerea homeostaziei (a echilibrului funcțional) este un fenomen cu un caracter individual. Capacitatea de adaptare scade cu vîrsta, este alterată la oamenii bolnavi, obosiți, tarați. Deci, o primă măsură, menținerea unei stări perfecte de sănătate la sportivi, ceea ce rezolvă cel puțin jumătate din problemă. Să ne ferim de surmenaj și supraantrenament, de viață nesportivă. Iar în domeniul cercetărilor să nu complicăm cu orice preț ceea ce se poate face și simplu. Să ne axăm asupra unui număr redus, dar suficient, de analize generale.

Va trebui să acordăm o atenție deosebită sistemului cardio-vascular. Sporirea numărului de eritrocite (globule roșii), fenomen fiziologic la altitudine, mărește viscozitatea sîngelui și supune inima, mai ales partea ei dreaptă, unui efort suplimentar care se adaugă celui sportiv. Așadar, atenție cordului drept! După aceea, alimentația. Pierderea de fosfor și potasiu în perioada aclimatizării, în general spolierea minerală a organismului, creează dificultăți dar, menționez din nou, nici una nu este de nerezolvat.

Sportivii să lase pe seama specialiștilor problema aclimatizării, să nu o transforme într-o obsesie sau un coșmar și să se pregătească temeinic, cu sîrguință. Nu este greu de presupus că la Jocurile Olimpice de la Mexico cei mai mulți dintre participanți vor veni perfect aclimatizați. AȘA CĂ, VOR ÎNVINGE CEI MAI BUNI!"

A fost o consfătuire folositoare, o bună inițiativă a Consiliului Științific al UCFS de a reuni la masa rotundă pe specialiștii chemați să rezolve problemele complexe ale pregătirii pentru ediția a XIX-a a Jocurilor Olimpice de vară.

Este, fără îndoială, un început. Un început care arată, însă, grija ce se acordă prezentării în cele mai bune condițiuni a reprezentativei noastre olimpice la marea întrecere de la Mexico, din 1968.

Pagină realizată de VALERIU CHIOSE